MONTAGEM DO PRODUTO

Este produto foi concebido para facilitar ao máximo sua montagem, mas se achar necessário peça ajuda a outra pessoa. Para montagem utilize os itens que acompanham o kit de acessórios:

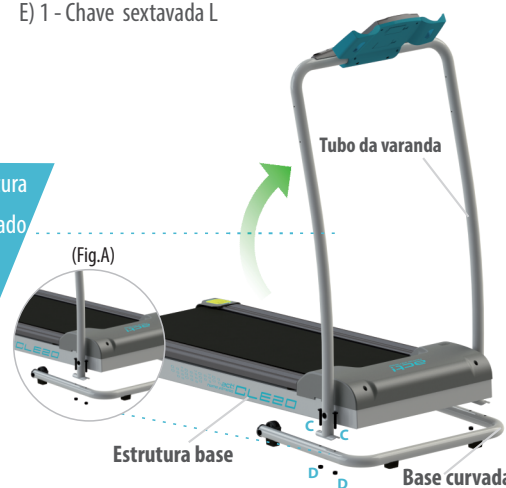
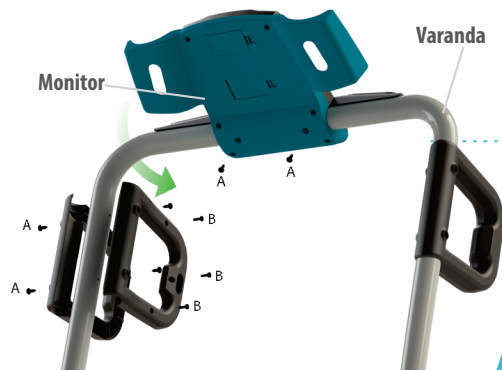
- A) 10 - Parafusos com ponta
- B) 6 - Parafusos sem ponta
- C) 4 - Parafusos maiores
- D) 4 - Porcas
- E) 1 - Chave sextavada L
- F) 1 - Chave de boca
- G) 1 - Chave de segurança
- H) 2 - Pilhas AA 1,5V
- I) 1 - Manual

1. Posicione a base curvada abaixo da estrutura base, levante a varanda e encaixe-a com cuidado na base. Alinhe os parafusos "C" ao tubo da varanda com os furos da base curvada. Fixe a base curvada e a estrutura da base usando os parafusos "C" e porcas "D", com auxílio das chaves "E" e "F". (Fig.A)

Tubo da varanda

(Fig.A)

Estrutura base

Base curvada

2. De forma lenta e cuidadosa, gire o monitor no sentido indicado pela seta até fazer coincidir a furação do monitor e da varanda. Para fixar o monitor use 2 parafusos "A", utilize chave Philips (não acompanha o produto). Aperte os demais parafusos. Em seguida acople ambas as partes do pegador e fixe utilizando 4 parafusos "A". Complete o fechamento utilizando 3 parafusos "B" de cada lado na parte interna do pegador.

3. Sua esteira possui o sistema Dobra Fácil, que mantém a base levantada quando a esteira não está em uso, de forma a economizar espaço.
Para isto levante a estrutura base, puxe o pino trava e encaixe o furo do pegador.

act! home fitness

Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

www.actfitness.com.br
ou ligue para 0800 6451110

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS — cód. 160757 rev. 03 07/11/14

Rede	
Tensão	110 a 220V
Frequência	50/60Hz
Tensão mínima	99V
Tensão Máxima	242V
Disjuntor	10 A
Fiação	1,5mm²

Características do Produto	
Velocidade Mínima	1,0 km/h
Velocidade Inicial	2,0 km/h
Velocidade Máxima	8,0 km/h
Usuário até	100 kg
Inclinação	fixa 6,5%
Peso Líquido	26,92 kg
Largura	597 mm
Comprimento	1326 mm
Comprimento (dobrado)	516 mm
Altura máxima (dobrado)	1252 mm
Altura (dobrado)	1219 mm

Motor	
Tipo	Corrente Contínua
Potência máxima	1.4HPM
Potência efetiva em esteira	1.0HP

Lona	
Largura	330 mm
Comprimento	2200 mm

Dimensões da Embalagem	
Peso Bruto	29,1 kg
Largura (caixa)	219 mm
Altura (caixa)	1369 mm
Comprimento (caixa)	627 mm

Consumo elétrico da esteira limpa e lubrificada	
Conectada à tomada (parada)	<3 W
5 km/h (plena carga)	110 W
Velocidade máx. (plena carga)	200 W

PRODUZIDO POR
C.N.P.J.02.793.710/0001-41

MANUAL PRODUTO ESTEIRA PREMIUM

APRESENTAÇÃO

Sugerimos fixar este guia próximo ao produto. Pois contém dicas e informações importantes. Leia atentamente todo o conteúdo e guarde este material para consultas futuras.

PARABÉNS! Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade, segurança e funcionalidade. Este equipamento combina tecnologia avançada com design inovador, permitindo um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência.
A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde.

Motive-se e fique em forma com nossos produtos!
Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente.
Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica.
www.actfitness.com.br - ou ligue para 0800 6451110

160757_rev 003 - CAPA EXTERNA E INTERNA CLE 20
sexta-feira, 7 de novembro de 2014 15:22:54

FUNÇÕES

CHAVE DE SEGURANÇA
Seu produto possui uma chave de segurança que tem como objetivo desligar ou parar rapidamente o equipamento caso aconteça uma queda do usuário. Esta chave deverá, sempre que o equipamento estiver em uso, estar alojada no monitor com a extremidade do clip presa firmemente a roupa do usuário. O produto não funcionará sem a chave de segurança.

TECLAS DE ACESSO ÀS FUNÇÕES
Estes são os recursos mínimos para você operar o equipamento.

Tecla + VELOCIDADE
Utilize esta tecla para ligar e aumentar a velocidade do equipamento.

Tecla - VELOCIDADE
Utilize esta tecla para diminuir a velocidade do equipamento.

Tecla FUNÇÃO
Através desta tecla é possível selecionar a função que será exibida no display durante o exercício.

Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

www.actfitness.com.br
ou ligue para 0800 6451110

Informações detalhadas de uso, veja no interior do manual.

AVALIE SEU CORPO OU CONDICIONAMENTO FÍSICO

IDENTIFIQUE SEU BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO:
Cálculo para saber sua frequência cardíaca máxima: (220 – idade) x0,8.
Ex: (220 - 35anos) x 0,8 = 148 batidas/ minuto (limite superior)
Não é indicado treinar acima de 80% da sua frequência cardíaca máxima.

Identifique seu batimento cardíaco máximo.

ANOTE AQUI:

OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos - indicador e médio no seu punho (A) ou no pescoço (veia carótida - B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.

IDENTIFIQUE A FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL CONFORME O SEU TREINAMENTO:

FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL PARA INICIANTES (60% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO CONTÍNUO - PRATICANTE (70% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	150	146	142	138	135	131	127	124	120	116	112
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO INTERVALADO - PRATICANTE (60/80% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124	120
	60%	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

IDENTIFIQUE SEU PERCENTUAL DE GORDURA OU BMI (Body Mass Index) e IMC (Índice de Massa Corporal), CASO SEU EQUIPAMENTO POSSUA A OPÇÃO FUNÇÃO E ZERAR. *Disponível nos equipamentos: CLE 30, CLE 40 e CLE 50.

1. Pressione os botões FUNÇÃO + ZERAR simultaneamente para entrar na função Índice de Gordura ou BMI e IMC.
2. Pressione AJUSTAR para definir seus dados pessoais: sexo, AGE (idade), HEIGHT (altura) e WEIGHT (peso) e FUNÇÃO para confirmar.
3. Após terminar a configuração, pressione os botões FUNÇÃO + ZERAR simultaneamente.
4. Assim que o monitor iniciar a contagem regressiva do tempo, coloque as mãos no HandGrip e você terá seu percentual de Gordura Corporal (BMI) ou Índice de Massa Corporal (IMC), além da faixa de percentual de gordura.

$$\text{IMC: } \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura x altura (m)}}$$

CLASSIFICAÇÃO	abaixo do peso	peso normal	sobrepeso	obesidade grau I	obesidade grau II	obesidade grau III ou mórbida
IMC	abaixo de 18,5	18,5 - 24,9	24,9-29,9	30 - 34,9	35-39,9	maior ou igual 40

FAIXA DE PERCENTUAL DE GORDURA IDEAL

HOMENS	14%	16%	17%	19%	21%
MULHERES	19%	21%	22%	23%	26%
IDADE	de 18 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	acima de 60

fonte: American College of Sports Medicine.

Acesse www.actfitness.com.br para obter seu IMC. Para um bom acompanhamento, verifique seu percentual de gordura a cada 2 meses.

AO FINAL DA SESSÃO DE EXERCÍCIOS, IDENTIFIQUE SEU NÍVEL DE CONDICIONAMENTO ATRAVÉS DA FUNÇÃO RECUPERAÇÃO *Disponível nos equipamentos: CLE 30, CLE 40 e CLE 50.

Esta função avalia o seu condicionamento físico , levando em consideração seu batimento cardíaco após o exercício físico. Antes de finalizar o exercício, deve ser feito uma leitura de BPM, ainda com o valor aparecendo no display, já com o produto parado, acesse esta função pressionando simultaneamente as teclas FUNÇÃO + AJUSTAR. Coloque as mãos no Hand Grip e aguarde a contagem regressiva. A contagem regressiva é de 1min, tempo necessário para recuperação do batimento cardíaco após o exercício levando em consideração o batimento em repouso.

A RECUPERAÇÃO varia de 1 a 6 e indica o nível do seu condicionamento físico. Se o batimento cardíaco voltar rapidamente ao estado de repouso, seu nível ficará mais próximo do resultado EXCELENTE.

RESULTADO	SIGNIFICADO
F-1	EXCELENTE
F-2	MUITO BOM
F-3	BOM
F-4	REGULAR
F-5	RUIM
F-6	BAIXO

TREINAMENTOS PARA ESTEIRA

Siga corretamente todas as orientações para alcançar seu objetivo. Ótimo Treino!

TREINO INICIANTE OU CONTÍNUO (PRATICANTE)
- Inicie seu treino com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima ou 70% se já for praticante.
- Em sequência, faça 20 minutos de exercício dentro da sua faixa alvo, indicada para o seu objetivo conforme tabela de frequência cardíaca, alternando a velocidade e/ou a inclinação (se disponível no seu equipamento).
- Ao término , faça um desaquecimento de 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60% para iniciantes ou 70% para praticantes.
- Faça o alongamento final.
- Nos próximos dias de treinamento, procure aumentar a velocidade ou inclinação (se disponível no seu equipamento), ou o tempo de execução do seu exercício, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU INCLINAÇÃO:

TREINO INTERVALADO PARA PRATICANTES (CONDICIONAMENTO FÍSICO E CARDIOVASCULAR)
- Inicie seu treino com um alongamento. Em seguida, faça um aquecimento de 5 minutos até alcançar 60% da frequência cardíaca máxima para praticantes.
- Permaneça a 60% da frequência cardíaca, mantendo a velocidade e/ou inclinação (se disponível no seu equipamento) por 2 minutos.
- Aumente a velocidade e/ou inclinação para alcançar 80% da frequência cardíaca máxima e mantenha durante 1

minuto.
- Repita o ciclo de 3 minutos por 10 vezes, sempre mantendo sua frequência cardíaca entre 60% e 80%.
- Ao término, faça um desaquecimento de 5 minutos levando a frequência cardíaca abaixo de 60%
- Faça o alongamento final.
- Nos próximos dias de treinamento, procure aumentar a velocidade e ou inclinação (se disponível no seu equipamento)

ou o tempo de execução do seu exercício, mantendo a frequência cardíaca dentro da faixa alvo.

ANOTE AQUI A SUA EVOLUÇÃO DE VELOCIDADE OU INCLINAÇÃO:

Você sentirá que está evoluindo quando a velocidade ou a inclinação da nova sessão de treinamento for maior do que no último treino, para a mesma freqüência cardíaca.

ALONGAMENTOS

Deve-se alongar antes de iniciar a sessão de exercícios para fazer um pré-aquecimento de todos os músculos, articulações e ligamentos e após a sessão para um relaxamento dos mesmos, evitando assim os riscos de lesões

Pernas
Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente

Quadríceps
Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.

Coluna e Pernas
Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.

Extensão das Pernas
Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.

Braços
Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.

Elevação de Braços
Elevar os braços entrelaçados para cima, forçando para alongar a região
anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.

Ombros
Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.

Pescoço
Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.

Ombros
Passe o braço a frente do corpo e pressione-o em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.

Punhos
Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos..

160757_rev 003 - CAPA EXTERNA E INTERNA CLE 20
sexta-feira, 7 de novembro de 2014 15:23:00

MANUAL PRODUTO ESTEIRA PREMIUM

ÍNDICE

ATENÇÃO! Antes de começar qualquer programa de exercícios consulte um médico. Isto é importante para pessoas de todas as idades ou que tenham algum problema de saúde pré-existente. O sensor de batimento cardíaco é um recurso que indica apenas a tendência geral dos batimentos do coração de uma pessoa.

100
95
75
25
5
0

160757_rev 003 - MANUAL CLE 20
sexta-feira, 7 de novembro de 2014 15:24:33

TERMO DE GARANTIA

A act! Home Fitness nos limites xados por esse Termo, assegura ao primeiro comprador usuário deste produto a garantia contra defeito de fabricação por um período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom scal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Condições Gerais da Garantia

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom scal original de Venda.
B. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness ao domícilio do cliente, correm por conta do mesmo. As despesas de transporte do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness e vice-versa, correm por conta do cliente.
C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular e que são inuenciados pela instalação e forma de utilização do produto, tais como: monitor, trava de segurança, sensor do batimento cardíaco, plataforma, lona, correia, amortecedor, rolo, motor, escovas do motor, cabo elétrico, rodízio, suporte rolo, apoio da varanda, placa conversora, manípulo, sapata, velcro, assento, cinta de freio, regulador de esforço, corrente, pedal, rolete, cabo de aço, movimento central, pino trava e outros, tem garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom scal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da act! Home Fitness as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness constatar defeito de fabricação.
D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubricação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modicações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a utuações excessivas ou sobrecargas.
E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da act! Home Fitness sobre o andamento do serviço. A act! Home Fitness ou a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
F. O Silicone utilizado para lubricação deverá ser o recomendado neste manual (encontrado nas Assistências Técnicas Autorizadas act! Home Fitness).
G. A act! Home Fitness manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas act! Home Fitness por um período de 5(cinco) anos, contados a partir da data em que cessar a sua comercialização.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:
A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela act! Home Fitness, forem vericados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas ou qualquer modo de uso que a estes se assemelhe que não para o m residencial.

Observações

A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da act! Home Fitness.
C. A act! Home Fitness não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A act! Home Fitness reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

NUTRIÇÃO

Cuide bem da sua alimentação!
Dieta equilibrada garante qualidade e mais anos de vida.

Um passo fundamental para uma vida longa e saudável começa na alimentação. O hábito de comer de três em três horas, dando preferência a frutas e vegetais, evitando o consumo de frituras, doces e gorduras e mantendo a prática de exercícios físicos, pode aumentar a expectativa de vida de uma pessoa em até 12 anos.

A prática de exercícios pode ser feita a qualquer hora, porém nunca em jejum. Procure se alimentar 30 minutos antes do seu treinamento, incluindo um carboidrato, como o pão, e uma fonte de proteína, como iogurte natural. Uma fruta e um sanduíche com queijo branco é uma ótima opção. Após o término do treinamento, você deverá ingerir alimentos a base de proteína para recuperação muscular, como ovos, leite ou derivados. Após 10 minutos, inclua uma fonte de carboidrato para repor energia, como um sanduíche natural com pão integral ou uma fruta, como a banana.

A hidratação durante a prática de uma atividade física é muito importante. Caso o seu treino dure menos de uma hora, o indicado é consumir de150 a 200ml de água a cada15 ou 20 minutos.

Caso seu horário de treino seja à noite, lembre-se que poderá demorar mais tempo que o de costume para pegar no sono, pois o metabolismo ainda estará muito acelerado. Procure fazer seu exercício no máximo até às 21h.
Nada mais motivador que perceber suas próprias mudanças. Encare cada dia de treino como uma conquista positiva.

Siga em frente!

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

Leia atentamente este manual antes de usar o produto e conserve-o para futuras consultas, evitando riscos de aquecimento, fogo, choque elétrico ou danos físicos. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.
ATENÇÃO: sua esteira vem pré-lubrificada de fábrica, sendo dispensada a lubrificação por um período de até 1 (um) ano desde que observadas as condições de uso e conservada em ambiente adequado, ambos os requisitos esclarecidos neste manual. Caso a esteira apresente algum problema dentro deste período, solicite a visita de um técnico que fará a análise do problema e apresentará uma solução. Os lubrificantes utilizados deverão ser exclusivamente os recomendados pelo fabricante, disponíveis na rede de assistência técnica autorizada.

Conservação/limpeza

- nunca use abrasivo ou solventes para a limpeza.
- não deixe o equipamento exposto a agentes naturais tais como: luz solar, orvalho, poeira, maresia, etc.
- não coloque a esteira em ambientes empoeirados, úmidos, saunas ou em qualquer lugar não ventilado.
- use sempre peças originais de reposição, pois a conservação/manutenção incorreta poderá acarretar danos ao produto, bem como a perda da garantia.

Considerações gerais

- desligue o aparelho da tomada quando não estiver em uso e sempre que for realizar manutenções.
- a falta de manutenção, limpeza preventiva, limpeza periódica, lubrificação ou excesso de lubrificação poderá ocasionar um aumento no consumo de energia.
- posicione a esteira em superfície nivelada, no mínimo 30cm afastada de qualquer parede, mantendo a parte traseira livre de qualquer obstáculo.
- certifique-se de que a instalação elétrica (fiação, tomada e disjuntor) onde será conectada a esteira está dimensionada para no mínimo 15A em rede 110V e 10A em rede 220V.
- ao ligar a esteira na tomada, aguarde aproximadamente 10 segundos antes de operar o monitor.
- tomadas muito antigas, frouxas ou com contatos oxidados devem ser substituídas.
- não utilize estabilizadores ou extensões, nem faça emendas no cabo de energia e nunca ligue a esteira juntamente com outros equipamentos na mesma tomada.
- a esteira poderá acionar o sistema de proteção (reduzindo a velocidade da esteira ou mesmo parando-a) quando o peso do usuário for superior ao do especificado para o produto.
- consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada à crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência.
-mantenha distante do equipamento crianças e animais de estimação, principalmente durante o uso e não insira ou deixe objetos nas aberturas do equipamento.
- não ligue o equipamento quando estiver sobre a lona. Primeiro pise nas laterais da esteira (apoio para os pés), segurando-se firmemente na varanda. Apóie um pé e depois o outro, iniciando assim a caminhada em velocidade baixa. Preferivelmente não segure na varanda durante o exercício, isso proporcionará um exercício mais eficaz. Utilize a varanda apenas para apoio ao ligar, subir e descer do equipamento.
- nunca permita mais de uma pessoa sobre a esteira ao mesmo tempo. Este equipamento foi projetado para pessoas com até 100kg.
- vista trajes esportivos adequados. Não use roupas folgadas que eventualmente possam ficar presas ao equipamento. Use sempre tênis para exercitar-se. Não ande descalço ou com sandálias.
- as figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A empresa reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido. Nunca ligue a esteira quando estiver na posição dobra fácil.

100
95
75
25
5
0

160757_rev 003 - MANUAL CLE 20
sexta-feira, 7 de novembro de 2014 15:24:34

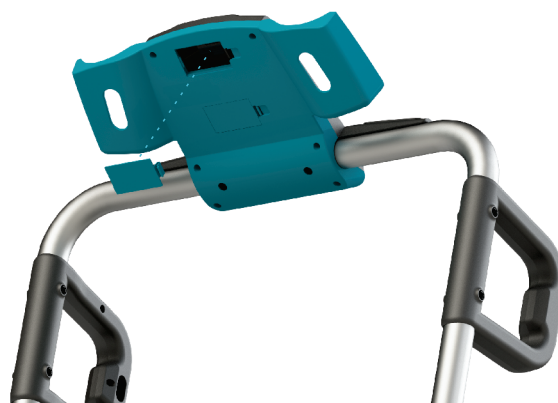
INSTRUÇÕES DETALHADAS DO MONITOR

INSTALAÇÃO E TROCA DE PILHAS

Importante: Se o display ficar fraco, faltando dígitos ou apagado, troque as pilhas.

O compartimento das pilhas está localizado atrás do monitor.

Para acessar abra o porta pilha e efetue a instalação observando atentamente os pólos (positivo/negativo).
Feche o porta pilhas.
Use pilhas AA de 1,5V, dê preferência à pilhas alcalinas (maior durabilidade).

Trabalhe com cuidado para não causar danos ao produto.

Sempre que as pilhas forem removidas, todos os valores das funções serão zerados.

O display completo será mostrado após a instalação das pilhas.

TECLAS E FUNÇÕES

+ VELOCIDADE
Para iniciar o exercício, insira a chave de segurança e em seguida pressione a tecla "+" para ligar a esteira. Para aumentar a velocidade, pressione a tecla "+". Para aumentar rapidamente a velocidade mantenha pressionada.

- VELOCIDADE
Para diminuir a velocidade, pressione a tecla "-". Para diminuir rapidamente a velocidade mantenha pressionada.

FUNÇÃO
Seleciona as funções no display.
Pressionando o botão FUNÇÃO por 2 segundos, o valor de todas as funções (exceto Odômetro) será zerado.

Desalinhamento da lona	Por motivo de variações causadas pelas características físicas de cada pessoa (peso, altura, modo de correr e caminhar, desnivelamento do piso), a lona poderá deslocar-se para os lados.	
Lona deslocada para a esquerda	Gire o parafuso de regulagem do rolo esquerdo no sentido horário e o parafuso de regulagem do rolo direito no sentido anti-horário, apenas 1/4 de volta. (Realize esta operação com auxílio da chave allen). **Obs.:** Para testar, caminhe na esteira por alguns minutos. Repita a operação se for necessário, até que a lona fique centralizada.	
Lona deslocada para a direita	Gire o parafuso de regulagem do rolo direito no sentido horário e o parafuso de regulagem do rolo esquerdo no sentido anti-horário, apenas 1/4 de volta. (Realize esta operação com auxílio da chave allen). **Obs.:** Para testar, caminhe na esteira por alguns minutos. Repita a operação se for necessário, até que a lona fique centralizada.	
Lona frouxa	Lona frouxa: girar os parafusos de regulagem do rolo esquerdo e direito no sentido horário 1/4 de volta, aumentando assim a tensão da lona.	
Lona muito esticada	Lona esticada: girar os parafusos de regulagem do rolo esquerdo e direito no sentido anti-horário 1/4 de volta, diminuindo assim a tensão da lona.	
Monitor não liga	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas.
Display fraco faltando dígitos ou piscando	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas.
Display apagado ou congelado		Reinstale as pilhas.
Problemas com o Batimento Cardíaco	Pilhas fracas	Fazer a substituição das pilhas.
Indicação de batimento cardíaco instável Mais de 10 segundos para mostrar seu batimento cardíaco O valor do batimento cardíaco indicado varia muito	Mãos movimentando ou estão mal posicionadas no sensor Hand Grip	Mantenha as mãos estáveis e centralizadas no sensor de pulso. Deixe o braço, o antebraço e o cotovelo o mais relaxados (moles) que puder. Isto vai ajudá-lo a manter as mãos firmes no "Hand Grip" durante a medição.

100
95
75
25
5
0

160757_rev 003 - MANUAL CLE 20
sexta-feira, 7 de novembro de 2014 15:24:35

SOLUÇÕES PRÁTICAS

·Para evitar choque elétrico, ao fazer qualquer manutenção, desligue o equipamento e desconecte o cabo elétrico da tomada.
·Desligue o produto da tomada sempre que não for utilizá-lo. Com isso você evita o consumo desnecessário de energia elétrica e prolonga a vida útil da esteira.
·Limpe a plataforma periodicamente.
·A maioria dos problemas da esteira podem ser identificados e resolvidos pelo próprio usuário, seguindo as orientações que daremos a seguir. O mau funcionamento pode ser consequência de uma ou mais das causas abaixo.
Chame o Assistente Técnico apenas se o problema persistir após realizar todos os procedimentos recomendados abaixo:

Item	Anormalidade	Causa Provável	Procedimento Recomendado
1	Velocidade diminui ou oscila muito quando usuário está andando ou correndo ou Esteira religa após desligamento inesperado	Lona, Rolo ou Plataforma sujos	Limpar a lona, o rolo e a plataforma, como recomendado no manual.
		Lona desalinhada	Alinhe a lona, como recomendado neste manual.
		Usuário caminhando de forma irregular	Caminhe e corra de forma compassada, regular e tentando distribuir o peso do corpo igualmente entre os dois pés.
		Excesso de peso	Usuários acima do peso recomendado neste manual, não devem utilizar esta esteira.
		Lona gasta ou danificada	Chame o assistente técnico.
		Plataforma gasta ou danificada	Chame o assistente técnico.
		Uso muito prolongado	Se houver utilização acima da especificada para seu produto neste manual, componentes elétricos e mecânicos pode sobreaquecer, ocasionando perda no desempenho do equipamento. Deixe-o desligado por 30 minutos ou mais antes de religá-lo.
		Problemas na instalação elétrica	Verifique se a fiação elétrica e o disjuntor estão de acordo com o especificado neste manual. Certifique-se de que o plugue esteja firmemente conectado à tomada. Revise as condições da tomada. Tomadas antigas, com contatos oxidados ou frouxos devem ser substituídas. Verifique se o cabo multivias está conectado ao monitor.
		Variação excessiva de tensão de rede	Seu produto está projetado para funcionar bem entre 99V e 242V. Se a tensão estiver acima ou abaixo destes valores contate sua concessionária de energia elétrica para regularizar a situação.
		Outro defeito	Chame o assistente técnico.
2	Esteira desligou durante o uso	Problema de manutenção Problemas de fornecimento da energia elétrica ou Problema com o produto	Desligue o produto da tomada por cerca de 1 minuto. Religue e aguarde entre 10 e 15 segundos. Ligue a esteira na velocidade mínima. Se a esteira voltar a funcionar, o desligamento teve uma das causas citadas no item 1 acima. Como forma preventiva, execute os procedimentos recomendados no item número 1 antes de voltar a usar o produto. Se a esteira não religar, execute os procedimentos do item 3.
3	Produto não liga	Várias	Verifique se a Chave de Segurança está bem conectada ao monitor. Verifique se a tomada utilizada pela esteira está em boas condições testando-a com outro aparelho de alto consumo de energia, tal como um ferro de passar roupas ou um aquecedor de ar. Certifique-se de que o plugue esteja bem conectado à tomada. Verifique se o plugue do cabo elétrico está em boas condições. Verifique se o cabo multivias está conectado ao monitor.

INSTRUÇÕES DETALHADAS DO MONITOR

No momento em que o usuário iniciar o exercício, o display mostrará os valores do exercício automaticamente.

SCAN
Ao trocar as pilhas e iniciar o movimento ou pressionar a tecla FUNÇÃO, o display exibe o valor de todas as funções na seguinte sequência: TEMPO - CALORIAS - ODÔMETRO - PULSO - VELOCIDADE - DISTÂNCIA.
Cada valor será mostrado por 6 (seis) segundos.
Esta função se caracteriza pela seta acesa apontando o SCAN e o piscar da seta que indica a função que está sendo mostrada.

VELOCIDADE(km/h)
Exibe a velocidade em km/h.
Se preferir mostrar a velocidade no display principal, pressione a tecla FUNÇÃO até a seta apontar para KM/H.

DISTÂNCIA(km)
Faz a contagem progressiva de distância percorrida, em quilômetros, de 0,00 a 99,99 km.
Se preferir mostrar apenas a distância no display, pressione o botão FUNÇÃO até a seta apontar para KM.

TEMPO(minutos:segundos)
Faz a contagem progressiva do tempo, com incremento de um em um segundo, de 00:00 a 99:59.
Se preferir mostrar apenas o tempo no display, pressione o botão FUNÇÃO até a seta apontar para MIN.

CALORIAS(cal)
Faz a contagem progressiva da quantidade de calorias queimadas durante o exercício de 0 a 999,9.
Se preferir mostrar apenas as calorias no display, pressione FUNÇÃO até a seta apontar para CAL.

ODÔMETRO (odo/km)
O display mostra a distância acumulada percorrida, de 0,0 a 999,9 km.
Se preferir mostrar apenas o odômetro, pressione o botão FUNÇÃO até a seta apontar para ODO/KM.
Esta função acumula a distância percorrida em todas sessões de exercícios (semelhante ao odômetro de um automóvel).
Esta função somente é zerada com a retirada das pilhas.

PULSO

Para obter mais fôlego, controle sua faixa de batimento cardíaco alvo através do sistema “HandGrip” do monitor.
O sistema de medição de batimento cardíaco utilizado é do tipo “HandGrip”. A medição é baseada na variação da resistência da pele das mãos, como consequência do bombeamento de sangue proporcionado pelo coração.
Como proceder: Esta função permite o monitoramento do seu coração, realizando a contagem em batimentos cardíacos por minuto(BPM).
Para visualizar a leitura do seu batimento cardíaco no monitor, siga as instruções:
-Selecione através do botão função a função ;
-Posicione as mãos sobre os sensores do batimento cardíaco localizado no monitor;
-Mantenha as mãos estáveis e centralizadas no sensor de pulso. Deixe o braço, o antebraço e o cotovelo

o mais relaxados (moles) que puder. Isto vai ajudá-lo a manter as mãos firmes no "HandGrip" durante a medição;
-Em alguns segundos o símbolo do coração começa a piscar e logo aparecerá no display o valor do seu batimento cardíaco.
-Aguarde um pouco até que a sua pulsação, indicada no monitor, estabilize.
-Mantenha a mão no sensor enquanto quiser visualizar a leitura do seu batimento cardíaco.

IMPORTANTE

-O batimento cardíaco varia constantemente. Ele é afetado por movimentos, exercícios, emoções e demais fatores.
-Variações do batimento cardíaco de até 8BPM para cima ou para baixo pode ser considerado normal. Neste caso utilize o valor médio ou o central como referência.
-Se você observar variações grandes e bruscas(por exemplo: de 85BPM cai para 40 e depois sobe para 230)isto significa que você não está segurando corretamente o "HandGrip".
-Deslizar a mão sobre o"HandGrip" ou apertá-lo e aliviá-lo também prejudica a leitura.
- Utilizar corretamente o sensor "Hand Grip" exige um certo treino. Tente várias posições e adote aquela que apresentar o melhor resultado para o seu caso.
- Interrupções nas piscadas do coração indicam que as suas mãos não estão bem posicionadas ou que a pressão exercida é inadequada ou que as mãos estejam úmidas.
-Não utilize o "HandGrip" como apoio, pois poderá danificá-lo.
-Segure o "HandGrip" somente pelo tempo suficiente para fazer as leituras, de acordo com a periodicidade desejada.
- Para o apoio na entrada e saída do equipamento, durante o exercício ou em caso de desequilíbrio ou emergência, utilize os pegadores.

MODO ECONÔMICO (Sleep)

Uma vez ao parar de se exercitar, passado aproximadamente 4 minutos, o monitor entra em modo econômico e apaga. Os valores distância, tempo e calorias são apagados. O monitor volta ao seu modo de operação normal, assim que for iniciado o próximo exercício. Esta função foi projetada para prolongar a vida útil da pilha do monitor. Se o monitor mostrar os valores de forma anormal, reinstale as pilhas.

Obs.: Os valores neste monitor informam valores referenciais, não podendo ser considerados com exatidão suficiente para avaliação clínica.

CUIDADOS COM SUA ESTEIRA

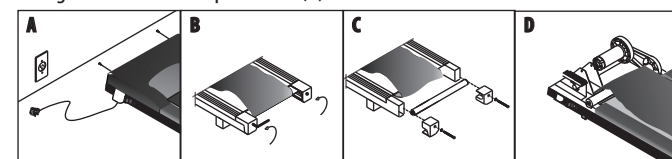
TEMPO DE USO:

- O equipamento foi projetado para o uso de 1 hora de forma contínua, devendo após isto ficar desligado por no mínimo 30 minutos, para o resfriamento.
- A não observância deste item provocará um super aquecimento do equipamento, podendo trazer danos ao motor, à placa, à lona ou à plataforma.

CONSERVAÇÃO E LIMPEZA DO PRODUTO:

- Não caminhar sobre a lona com calçados sujos. Preferivelmente utilizar tênis adequado.
- Manter a plataforma e laterais de apoio para os pés sempre limpas.
- Limpe a plataforma e a lona passando um pano seco.
- Periodicamente, limpe os rolos com escova e pano umedecido com álcool. Não utilize pano umedecido com água para não enferrujar o rolo.
- Para a limpeza externa use um pano umedecido com água. Nunca use álcool, pretinho, tinner, detergentes, abrasivos ou outros produtos, pois os mesmos poderão reagir com o silicone ou prejudicar as características anti-estáticas da lona.

LIMPEZA PREVENTIVA:

1 - Periodicamente faça uma limpeza preventiva.
2 - Retire o cabo de energia da tomada. Com ajuda de uma chave de fenda ou philips, solte os parafusos da carenagem e com um aspirador limpe toda região cuidando para não danificar a partes elétricas. (A)
3 - Afrouxar toda a lona (B). Passar um pano seco na plataforma, retirando a fuligem e sujeiras.
4 - Com a lona ainda frouxa, retire o rolo traseiro (retirando os suportes do rolo traseiro) e passe no rolo uma escova para tirar resíduos de lona ou sujeiras que acumulam. Em seguida passe no rolo um pano umedecido com álcool (C). O rolo dianteiro deve ser limpo igualmente, levantando-se a lona. (D)
5 - Recoloque o rolo traseiro.(C)
6 - Avaliar o grau de tensão da lona, ela não pode estar desalinhada (deslocada para a esquerda ou para direita) e nem deve estar muito esticada (ocasionará excesso de ruído) ou frouxa (patinará). Veja nas Soluções Práticas como alinhar a lona.
7 - Recoloque a carenagem e fixe-a com os parafusos. (A)

OPCIONALMENTE, SE VOCÊ PREFERIR, ESTA LIMPEZA PODERÁ SER FEITA POR UM TÉCNICO AUTORIZADO MEDIANTE PAGAMENTO DE UMA VISITA TÉCNICA.

AVISO: **Este equipamento foi projetado para uso residencial. Não assumimos qualquer responsabilidade quando o mesmo for utilizado por academias, clubes, clínicas ou condomínios.**